



## Starkes Schwitzen

Bei Anstrengung oder Hitze schwitzen wir fast alle; doch manche Menschen neigen zu **übermäßigem Schwitzen**. Das kann einen unangenehmen Körpergeruch hervorrufen. Wer stark schwitzt, ist außerdem für Pilzinfektionen anfälliger. Nicht nur die Veranlagung, auch Faktoren wie Stress und Angst können Schwitzen begünstigen. Übermäßiges Schwitzen kann auch bei Frauen in den Wechseljahren auftreten. Grundsätzlich gilt, dass vermehrtes Schwitzen abzuklären ist, und Erkrankungen wie z.B. Schilddrüsenüberfunktion oder Diabetes auszuschließen sind.

### Was Sie selbst tun können, um Schwitzen und/oder Körpergeruch zu reduzieren:

- **Tragen Sie täglich frische Wäsche - insbesondere Unterwäsche**, am besten aus Naturfasern wie **Baumwolle** oder **Seide** und **meiden Sie zu enge Kleidungsstücke**.
- **Duschen** Sie einmal täglich in **nicht zu heißem Wasser** und schließen Sie mit einer **Wechseldusche** ab, um Ihren Kreislauf positiv anzuregen. Danach gründlich abtrocknen.
- **Trinken Sie täglich 2-3 l** Wasser, verdünnte Säfte und Kräutertee. **Salbeitee** reduziert die Schweißbildung, ist aber nicht als Dauergetränk geeignet.
- **Meiden Sie würzige und damit eritzende Speisen und reduzieren** Sie Ihren Konsum an **Alkohol** und **koffeinhaltigen Getränken**.
- Bei **Übergewicht** unbedingt **Gewicht reduzieren**.
- Bei krankhaft niedrigem Blutdruck, häufig in Verbindung mit körperlicher Inaktivität und Mangel an Muskulatur, entsteht ein oft übel riechender Schweiß durch Aktivierung von Stresshormonen. Scheuen Sie sich nicht, ihren Kreislauf durch **regelmäßige sportliche Betätigung** zu aktivieren und damit den Blutdruck und die Schweißneigung zu regulieren. **Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft** sind ebenfalls positiv.
- Wenn Sie insbesondere in **Stresssituationen** schwitzen, versuchen Sie sich **mehr Zeit für sich** zu nehmen. Legen Sie **bewusst geplante Pausen ein**. Erlernen Sie **Stressmanagement** und **Entspannungsübungen** wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.
- Bei **Schweißfüßen** tragen Sie bevorzugt **Lederschuhe** und **Baumwollsocken**. Socken sollten täglich und Schuhe spätestens nach 3 Tagen gewechselt werden und 3 Tage austrocknen. Tragen Sie möglichst oft Sandalen und gehen sie oft barfuß.
- **Antitranspirants und Deodorants** verengen die Poren, hemmen die Schweißdrüsen und verringern so die Schweißbildung. Deodorants töten oder hemmen die Bakterien, die den Körpergeruch verursachen. Viele Produkte bewirken beides. Beachten Sie jedoch, dass durch das Benutzen von Deos und Antitranspirants der natürliche Regelkreis beeinflusst und so die Schweißbildung noch verstärkt werden kann.

### Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt

- **wenn Schwitzen mit anderen Symptomen einhergeht**
- **wenn Sie mit dem Auftreten des vermehrten Schwitzens gleichzeitig abgenommen haben**
- **wenn Sie nach Befolgung der Ratschläge noch immer übermäßig schwitzen und darunter leiden**